

# Rica Lasaa sin Fideos

**Makes:** 8 Servings

"La lasaña es deliciosa, pero los fideos no tienen ningún beneficio, y pueden ser súper grasosos. Por eso creamos esta lasaña saludable, sin gluten y fácil y divertida de hacer que además está llena de sabor", dijo Amber. "Utiliza el calabacín como los fideos, y créanme, ¡su sabor es tan bueno que dejamos la cazuela vacía cada vez! Lo servimos con una ensalada verde grande, y a veces un pedazo de pan tostado sin gluten como un acompañamiento. ¡Qué rico!" Su mamá, Yohko, dice: "A los niños les encanta preparar la lasaña, y el tiempo de calidad con la familia es bienvenido!"

## Ingredients

- 3 calabacines pequeños
- 2 **tablespoons** aceite de oliva
- 1 cebolla mediana picada
- 2 **cloves** ajo
- 1 **1/2 pounds** salchicha italiana de pavo, sin la cubierta
- 1 **cup** tomates triturados en un puré de tomate (28 onzas)
- 1 **cup** pasta de tomate (6 onzas)
- 1 **tablespoon** albahaca seca
- pimienta recién molida
- 2 **ounces** queso parmesano recién rallado (o menos)
- 8 **ounces** queso mozzarella rallado (o menos)

## Directions

1. Precaliente el horno a 400 ° F.
2. Use una mandolina o un cuchillo para cortar el calabacín en rebanadas finas como el papel. Ponga las



## Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
<b>Total Calories</b>	<b>422</b>	
Total Fat	28 g	43%
Protein	13 g	
Carbohydrates	17 g	6%
Dietary Fiber	3 g	12%
Saturated Fat	11 g	55%
Sodium	922 mg	38%

## MyPlate Food Groups

Vegetables	1 cup
Protein Foods	2 ounces
Dairy	1 cup

rebanadas de calabacín sobre toallas de papel y deje que se sequen a temperatura ambiente mientras prepara la salsa.

3. En una sartén grande sobre fuego medio, caliente el aceite. Agregue la cebolla y sofría, revolviendo ocasionalmente hasta que esté blanda, aproximadamente 5 minutos. Agregue el ajo y sofríe, revolviendo ocasionalmente, 1 minuto.

4. Agregue la salchicha y cocine, revolviendo para romper la carne, hasta que se cocine, de 8 a 10 minutos. Añada el tomate triturado, la pasta de tomate, la albahaca y la pimienta y cocine a fuego lento sin tapar, hasta que se espese, unos 20 minutos.

5. Para ensamblar, unte aproximadamente 3/4 taza de la salsa en el fondo de una fuente de horno de 9x13 pulgadas. Extienda una capa de calabacín en la salsa, sobreponiendo ligeramente y espolvoree con un poco de queso parmesano y mozzarella. Continúe la capa de la lasaña con la salsa restante, el calabacín y los dos quesos, terminando con salsa y una pizca de parmesano.

6. Hornee la lasaña hasta que la salsa esté burbujeando, aproximadamente 30 minutos. Ase la lasaña hasta que se forme una corteza, de 1 a 2 minutos. Deje enfriar un poco antes de servir.

## Notes

Estado: Washington

Nombre del niño: Amber Kelley, 10